VEGETARISK

Rödbetsbiffar med durrakorn

Kock: **Tina Mejri** Tid: **30 min** Portioner: **6**

Rödbetsbiffar känns så självklart att göra när man vill ha en matig vegetarisk biff. Det blir 12 st, perfekt konsistens och saftiga med en stekyta som man kan förväntar sig av en riktigt god biff. Vegan & glutenfria.

En ide är att göra färsen en dag i förväg & låta svälla i kylen över natten!
Durra 5:e mest odlade sädeslaget i världen!
Naturligt glutenfritt, rikt på mineraler, omega 3 & fiber. Som korn är det kanske inte så känt, men de senaste årets trend att baka naturligt glutenfritt har gjort durramjöl / Sorghum relativt känt. Nu börjar även grynen dyka upp i våra livsmedelskedjor.
Värt att veta är att de faktiskt är 5:e mest odlade sädesslag i världen! Grynen används bl a till att framställa alkohol, djurfoder & mat. De ska blötläggas i ca 3 timmar & därefter kokas i 35 minuter.

INGREDIENSER

30

RÖDBETSBIFFAR MED HELT DURRA

5 st mindre rödbetor
3 dl kokta kidneybönor
2 st schalottenlökar
1 st vitlöksolo
1 msk balsamvinäger
1 msk lantbuljongpulver (renée voltaire)
1 dl rostade hasselnötter
3 dl kokta durragryn
1 dl havregryn (glutenfria urtekrams grova)
2 tsk fiberhusk
en nypa färsk timjan
1 msk potatismjöl
en timjan kvist eller 1/2 tsk torkad
salt & svartpeppar

ÖRTOLJA

1 dl olivolja av god kvalitet
0.5 dl persilja
0.5 dl mixade färska örter (timjan, oregano, basilika)
citron, saft
flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1 Rosta hasselnötter i en torr stekpanna ganska hårt, skaka på stekpannan så de inte bränns. Lägg nötterna i en kökshandduk & gnugga av skalet.

2. Skala betorna & mixa till små risgryn i en matberedare.

3. Lägg sen i resterande ingredienser men vänta med durrakorn, hasselnötter, fiberhusk, havregryn, potatismjöl & hälften av kidneybönor.
Mixa färsen några varv, stäng av maskinen, rör runt med en slickepott, sätt på maskinen & pulsa några varv till. Tillsätt resten av kidneybönor, fiberhusk, hasselnötter, potatismjöl & havregryn. Mixa klart, färsen ska vara jämn & fin men inte som en slät smet. Den ska ha struktur, en viss crunch & textur.
Flytta över färsen till en ren bunke & arbeta in durrakornen för hand. Smaka av med salt & peppar. Ställ nu färsen kallt i minst några timmar eller över natten.

4. Värm ugnen till 175°C för att grädda biffarna.Smörj en långpanna med olivolja. Forma 12 jämnstora bollar & platta till dem till biffar. Lägg på plåten & grädda i ca 30 minuter. Vänd efter halva tiden. Ta ut biffarna och ge dem en stund att sätta sig innan servering.

5. Örtolja: Värm ca 1 dl olivolja till 70°C mixa med färska örter som persilja, oregano, timjan, en liten gnutta basilika går också bra. Smaka av med flingsalt & lite citronjuice.